SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodwnioy „Słowa Pomorskiego“

Nr. 39. Wtorek, 6 października 1931. Rok V.

Przyrządy gimnastyczne.

1

Do warunków dobrego prowadzenia gimnastyki należy między innemi w sposób właściwy urządzona sala gimnastyczna oraz racjonalny dobór przyrządów gimnastycznych. Odpowiadać one winny danemu systemowi gimnastycznemu i wymaganiom ekonomicznym i zdrowotnym. Również ustawienie a raczej rozmieszczenie przyrządów w sali gimnastycznej wymaga pewnej umiejętności, a dowodem tego są błędy jakie się zwykle przytem popełnia. I dlatego kilka wskazań, które zamierzam podać w sprawie doboru, (sposobu rozmieszczenia w sali i konstrukcji przyrządów gimnastycznych oprę na ustalonych, ogólnie przyjętych zasadach programowych ćwiczeń, technicznych i higjenicznych.

Ilość przyrządów, które służą do ułatwiania oraz do zwiększania intensywności ćwiczeń musi być dostosowana do ilości ćwiczących i do rozmiarów sali. Zastrzegam się, że mówić będę tylko o przyrządach, powszechnie używanych w dzisiejszej, nowszej metodzie gimnastycznej tj. (z pominięciem różnego rodzaju „kołowrotków“, prężników, poręczy itp., używanych w dawnej niemieckiej gimnastyce akrobatycznej.

Mamy przyrządy gimnastyczne stale przymocowane do ścian sufitu i podłogi, czyli t. zw. przyrządy stałe (drabinki przyścienne, czyli szwedzkie, drabiny pionowe, kraty, tram czyli bum, drabinki sznurowane) i przyrządy przenośne, jak: ławeczki szwedzkie, siodełka do tramów, stołeczki, kozły, skrzynie, konie, stojaki i materace.

Zanim omówię je i wskażę jak ustawić wzgl. przymocować, podam kilka ogólnych danych, dotyczących wyposażenia sali co do ilości i rozmieszczenia.

Normalnie sala gimnastyczna winna posiadać: 20 drabinek szwedzkich (najmniej połowę ilości ćwiczących w jednym zastępie), 4 ławeczki szwedzkie, przynajmniej 1 tram podwójny (pożądanem jest więcej niż jeden), 4 siodełka do tramów, 2 drabiny pionowe, kraty, 2 skrzynie szwedzkie, 2 kozły, 2 pary stojaków, 10 lin, 6—8 drabinek sznurowanych i przynajmniej 2 materace skórzane. Oczywiście jest to minimum, ponieważ są sale gimnastyczne, które mają nawet 6—8 tramów (Centr. Inst. Wych. Fizyczn. w Warszawie) Jeżeli tylko wielkość sali na to pozwala, a fundusze starczą, należy głównie zwiększać ilość „przyścianków“ (drabinki szwedzkie), by w ten sposób jak największa ilość ćwiczących mogła ćwiczyć naraz.

Ważną jest rzeczą, by salę zaopatrzyć w przyrządy o ile możności jednolitego typu. Zwrócić też uwagę na dokładne i solidne wykonanie, a głównie na materjał, z jakiego się je wyrabia. Widziałem już przyrządy pojedyńcze, a nawet całe sale zaopatrzone w przyrządy „własnego wyrobu“, które niczem nie ustępowały wyrabianym przez pierwszorzędne firmy, wzgl. wytwórnie sportowe.

Naogół wytwórnie robią przyrządy gimnastyczne z drzewa sosnowego z wyjątkiem nóg kozła i konia, oraz szczebli drabinek sznurowanych, które muszą być z drzewa twardego. Doskonale nadaje się do tego drzewo jesionowe. Także szczeble przyścianków i kraty winny być wykonane z suchego drzewa jesionowego jako mocniejszego i trwalszego od sosnowego. Materjał nie może być pod żadnym względem wybrakowany, a więc bez sęków szkodliwych. Malowanie przyrządów jest zbyteczne. Pozostawić właściwy kolor drzewa a dla konserwacji i utrzymania czystości dać na powierzchnię przyrządu politurę w jasno — żółtym kolorze.

Jeżeli się zamawia przyrządy w firmie wzgl. wytwórni specjalnej przyrządów sportowych, należy zażądać od tej firmy umocowania stałych przyrządów na miejscu, tj. w sali. Nie jest tak łatwem umocować drabinki szwedzkie, bumu czy też kraty w sali. Trzeba naprawdę pomysłu i roboty fachowca, a nie pierwszego lepszego murarza, który wszystko zrobi, ale przyrządów gimnastycznych bez specjalnych wskazówek fachowca nie umocuje (np. drabinki).

W jaki sposób przymocować i jak rozmieścić drabinki szwedzkie?

Drabinki bywają z reguły pojedyńcze, podwójne, lub potrójne, zależnie od względów konstrukcyjnych sali. Normalna wysokość drabinek wynosi 3 m., a szerokość 80 cm. Przeważnie wyrabia się drabinki 18-tu szczeblowe w oddaleniu około 10,5 cm. jeden od drugiego. Szczebel 15-ty i 17-ty jest nieco cofnięty ku tyłowi, a między szczeblem 16 i 17 pozostawia się przestrzeń wolną około 42 cm. Należy je umocować tak, by odległość szczebli od ściany wynosiła najwyżej 16—20 cm. Szczeble drabinki muszą być bezwarunkowo owalne o przekroju 35 mm. × 30 mm. Szczeble okrągłe (widziałem i takie drabinki) mniej się nadają do ćwiczeń, ponieważ chwyty są utrudnione.

Umocowanie drabinek bywa różne, zależne od konstrukcji budynku. W sali gimnastycznej murowanej, osadza się w ścianach żelazne dyble (żelazna sztaba, odpowiedniej długości, przepołowiona i rozgięta w jednym końcu, tak że przybiera rodzaj kotwicy) do których przyśrubowane są drabinki w położeniu pionowem. Tych haków wzgl. żelaznych dyblów musimy dać do każdej drabinki tyle, ile tego wymaga należyte jej umocnienie. Lepiej jest wobec tego umacniać drabinki np. podwójne, potrójne niż pojedyńcze, ponieważ mniej jest roboty z wmurowywaniem haków wzgl. dyblów (trzeba ich mniej w danym wypadku). W salach gimnastycznych drewnianych można umocować drabinki zapomocą kątowników żelaznych i conajmniej dwu śrub w każdem ramieniu kątownika. Przy umocowywaniu drabinek należy pamiętać o tem, że zajść może potrzeba wymiany lub reparacji drabinki wskutek uszkodzenia albo chwilowego zdjęcia (np. przy odnawianiu sali) i dlatego przymocowanie drabinek na stałe nie jest wskazane.

Niema prawie sali gimnastycznej w Polsce bez drabinek. Jest to przyrząd bardzo potrzebny przy dzisiejszej gimnastyce, praktyczny, ponieważ zajmuje mało miejsca w sali, a co ważniejsze daje się użyć do wielu ćwiczeń (głównie zwisów) bez względu na wiek, płeć i stopień wyćwiczenia. Naogół biorąc jest to przyrząd stosunkowo tani, bez którego urządzenie sali byłoby niekompletne.

Przyrządem, powszechnie dziś używanym przy ćwiczeniach (zwisy, skoki„ wymyki, podpory, ćwicz. równoważne) jest tram, zwany inaczej „bumem“. Jest to również nabytek nowszej metody gimnastycznej, który wartością swoją przewyższa dawniej używany drążek, wzgl. prężnik. Tram wyobraża więcej przeszkody naturalne, spotkane w życiu codziennem (płot, belka czy łata), podczas gdy dawny prężnik był to przyrząd więcej sztuczny, nadający się raczej do sztuczek akrobatycznych, niż do ćwiczeń życiowo praktycznych.

Konstrukcja tramu jest trudniejsza do opisania i wymagająca fachowej ręki. W każdym razie długość jego nie może przekraczać 5 m. Tram dłuższy niż pięć metrów byłby za ciężki i trudny do ustawiania. Zasadniczo tram składa się z łat i pionowych słupów z wyżłobionemi rowami w środku celem umożliwienia podnoszenia wzgl. opuszczania łat, zależnie od potrzebnej wysokości do ćwiczeń. Konstrukcja tramu zależy od szerokości i wysokości sali. W salach wąskich, prowizorycznie urządzonych o szerokości nie wyżej jak 5—6 metrów ustawia się t. zw. tram jednodzielny, t. j. tram bez słupa środkowego. W salach szerszych niż 6 m, a więc o szerokości 9—10 m ustawia się t. zw. tram dwudzielny (3 słupy tj. dwa przy ścianach po obu stronach sali, a jeden słup środkowy do przesuwania).

Niezależnie od konstrukcji tramu (jednodzielny lub dwudzielny) w środku umieszcza się pomiędzy dwoma słupami dwie łaty równolegle jedna nad drugą. Tram o pojedyńczej łacie nazywa się pojedyńczym, o podwójnej łacie — podwójnym. Łaty tramu są ścięte u dołu z lekko zaokrąglonemi krawędziami, u góry zaś mają kształt wydłużony, zbliżony do kształtu paraboli. Takie kształty łaty umożliwiają wykonanie zwisów, jeżeli chodzi o górną krawędź wzgl. ćwiczeń równoważnych, jeżeli chodzi o dolną krawędź, więcej płaską. Do przesuwania łat w wyżłobionych rowach słupów, zwanych inaczej prowadnicami, służy specjalna konstrukcja przeciwważna, złożona z lin stalowych, przeciągniętych przez bloki, które łączą się też żelaznemi przeciwwagami, ukrytemi w bocznych kanałach przyściennych słupów. Ten t. zw. „system blokowy“ umożliwia przesuwanie tramów w płaszczyźnie pionowej.

Łaty ustawia się na pożądanej wysokości przy pomocy żelaznych przetyczek, wsuwanych pod nie w otwory prowadnicy. (Otwory co 10 cm, z tem że pierwszy na wysokości 50 cm od dołu). Oczywiście tram musi być tak skonstruowany, by łaty łatwo wchodziły w zagłębienia (prowadnicy) i szczelnie przylegały bokami do nich. Głębokość prowadnicy winna wynosić najmniej 8 cm. Sprawy umocnienia tramu w sali uzależniona jest od konstrukcji sali i zarazem jest dosyć skomplikowana. Dlatego najlepiej jest powierzyć te czynności firmie sportowej, wzgl. wytwórni przyrządów, która przeważnie wysyła na miejsce swojego mechanika.

Naogół tram jest przyrządem bardzo wartościowym, mającym wszechstronne zastosowanie w czasie ćwiczeń, aczkolwiek jest to przyrząd stosunkowo drogi, ponieważ kosztuje ponad 1000 zł. Oczywiście do sali mniejszych rozmiarów można sporządzić tram we własnym zakresie tańszy, o ile stolarz wykona go pod okiem fachowca.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

J. Flisak.

Lekkoatlet. mistrzostwa m. Grudziądza.

Zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo m. Grudziądza, przeprowadzone przez Sokół I dały następujące wyniki (startowało 100 zawodników):

P a n o w i e: 100 m 1) Gruning (K. S. Grudziądz) 11,3 sek., 2) Szychowski (gimn. mat.-przyr.), 3) Brzozowski (Sokół I). 200 m.: 1) Gruning 24.6 sek., 2) Brzozowski, 3) Gierycz (gimn. mat.-przyr.). 400 m: 1) Gruning 54,4 sek., 2) Kosikowski (Olimpja), 3) Gierycz. 800 m: 1) Kozikowski 2,16,5 min., 2) Lamparski (Sokół I), 3) Linarczuk (Sokół I) 3000 m: 1) plut. Kędzierski (Olimpja) 10,23,5 m., 2) Więckowski II (SMP), 3) Kuleczka (gimn. mat.-przyr.). 110 m przez płotki: 1) Kotowski (Sokół I) 18,5 sek.. 2) Witt (Olimpja) 20.7 sek., 3) Karkau (Sokół I) S z t a f e t a 800×400×200×100 m: 1) Sokół I (Więckowski I., Lamparski, Brzozowski i Bączyński) 3,50,8 min., 2) Olimpja, 25 m za pierwszą. 4×100 m: 1) gimn. mat.-przyr. 48,9 sek., 2) Sokół I 49,2 sek., 3) gimn. mat.-przyr., 4) Sokół I. R z u t y: kula 1) Frost (Sokół II) 11,19 m, 2) Zieliński (Sokół I) 11,11 m, 3) Bączyński P. 10,80 m (Sokół I), Oszczep: 1) Kisielewski 44,31 m (gimn. mat.-przyr.), 2) Bączyński P. 41,93 m, 3) Gruning 37,16 m. Dysk: 1) Zieliński 34,09 m, 2) Kotowski 31,87 m, 3) Kurr (Szkoła Rolnicza) 30,50 m. Młot: 1) Zieliński 26,82 m., 2) Karkau 24,24 m, 3) Frost. Skoki: wdal 1) Kotowski (Sokół I) 6,56 m — nowy rekord pomorski, 2) Frost 6.11 m, 3) Koplewski (gimn. mat.-przyr.) 6,06 m. Skok wzwyż: 1) Kotowski 1,70 m, 2) Szychowski 1,60 m, 3) Frost 1,56 m. Poza konkursem rzucił Neuendorf kulą 11,71 m, dyskiem 35,21 m, oraz skoczył wzwyż 1,70 m.

P a n i e: 60 m: 1) Wasiakowska (hufiec szkolny) 9 sek., 2) Gackowska (Sokół IV), 3) Lewandowska (Sokół IV), 100 m: 1) Wasiakowska 14,1 sek., 2) Łykowska (Sokół IV). S z t a f e t a 4×75 m: 1) Sokół IV (Gackowska, Radzicka, Lewandowska i Szmelterówna) 47,8 sek. S k o k wdal: 1) Wasiakowska 4,54 m, 2) Gackowska 4,41 m, 3) Masna (hufiec szkolny). S k o k wzwyż: 1) Wasiakowska 1.30 m, 2) Zalewska, 3) Wiśniewska M., obie 1,25 m (Sokół IV). R z u t y: kulą 1) Gackowska 9,26 m, 2) Zalewska 8,83 m, 3) Łykowska 7,19 m. Oszczep: 1) Gackowska 24,68 m, 2) Zalewska, 3) Łykowska. Dysk: 1) Gackowska 28,86 m, 2) Zalewska 23,45 m., 3) Masna G.

———

Z Torunia.

Zawody w piłkę nożną. Ostatnie zawody z serji rozgrywek grupy A o wejście do Ligi odbyły się na boisku miejskiem między warszawską „Skrą“ a miejscowym „Gryfem“.

Zawody, które początkowo zapowiadały się jako gra towarzyska, fair, ponieważ drużynom ostatecznie nie zależało na uzyskaniu tych cennych dwóch punktów, gdyż obydwie znajdują się w tabeli na ostatnich miejscach, jednak wskutek nieumiejętnego sędziowania i niepowstrzymania w zaraniu graczy od gry brutalnej, przybrały w drugiej połowie wprost skandaliczny obrót. Gra ta nie była grą sportową, lecz wzajemnem popychaniem się, kopaniem przeciwnika przy najlżejszem zetknięciu a nawet doszło do czynnej zniewagi gracza Skry, przez gracza Gryfu.

Czyż można się dziwić, że publiczność stroni od takich widowisk „sportowych“? Gdzież tu jest sport? Gdzie jest przestrzeganie przepisów, obowiązujących graczy? Gdzie jest regulamin dla sędziów? Czyż sędzia na boisku nie jest najwyższą instancją, którego wszyscy gracze obowiązani są słuchać, lecz i sędzia winien się trzymać litery prawa i zważać na każde posunięcia graczy, nie dozwalając na najmniejsze uchylenia ze strony tychże.

Szerokie pole działania pod tym względem mają komitety WF i PW, do których należy piecza nad zdrowiem i wychowaniem fizycznem naszej młodzieży, do przedsięwzięcia energicznych kroków u naczelnych władz gry w piłkę nożną o surowe kary na graczy, a także nakładanie kar i na sędziów za dopuszczenie do gry brutalnej.

O ile naczelne władze sportowe nie wydadzą ostrzejszych przepisów tak dla sędziów jak i graczy, to lepiej, żeby ten sport, który obecnie przybiera formy tak brutalne, zupełnie znikł i nie był zaliczany do dziedziny gier sportowych.

Pierwsza połowa gry była prowadzona zupełnie fair, z lekką początkowo przewagą Skry i dopiero w 18 m uzyskuje półprawy pierwszą bramkę. W drugiej połowie gra przybiera ostrzejsze formy, lecz dopiero od 20 min., gdy Gryf zdobył wyrównującą bramkę, gra staje się coraz więcej brutalną. Sędzia wielu błędów nie widzi i udziela graczom małe nagany i dopiero w 32 min. usuwa pierwszego z graczy Skry, lecz już za późno, w 33 min. usuwa gracza Gryfu i w 35 min. za znieważenie drugiego. Gra zostaje wstrzymaną, publiczność wtargnęła na boisko, co widząc gracze Skry, opuszczają boisko i sędzia odgwizduje koniec gry. Gryf wobec tego wygrywa walkowerem 3:0.

Na kortach tennisowych TKS rozegrane zostało spotkanie towarzyskie między TKS II a Gimn. K. S. w dwóch konkurencjach: gry pojedyńcze i gry podwójne: Bojanowski TKS — Kruglowski GKS 7:5, 3:6, 6:1, Jagalski TKS — Rosicki GKS 2:6, 1:6, Grabowski TKS — Szuman GKS 2:6, 6:1, 2:6. Jagalski TKS — Kince GKS 6:3, 7:5. Bojanowski — TKS — Żuchowski GKS 3:6, 6:3, 6:2. Gry podwójne Jagalski, Grabowski — Szuman, Rosicki 6:4, 2:6, 6:4, Bojanowski, Grabowski — Kruglowski, Kince 6:3 i przy stanie 1:2 z powodu zapadającego zmroku zawody przerwano. Dokończenie gry nastąpi we czwartek.

We czwartek rozpoczynają się zawody tennisowe Gimn. Kl. Sp.

Wyścigi kolarskie. Doroczne wyścigi kolarskie Gryfu odbędą się w dniu 11 października o puhar wojewódzkiego komitetu WF i PW dla trójek organizacyj PW i o puhar Gryfu dla trójek organizacyj wojskowych. Wpisowe 3 zł. Zapisy przyjmuje sekretarjat Klubu — Brama Mostowa od 18 do 19 i st. ogniomistrz Nagórski, Dyon Pom. Art. do dnia 9 października.

Państwowa odznaka sportowa. W dniu 15 października Okr. Ośr. rozpoczyna zaprawę zimową do otrzymania POS. Zapisy przyjmują odpowiednie organizacje i stowarzyszenia WF i Okręgowy Ośrodek, Łazienna 11 w godzinach biurowych.

Toruńscy mistrzowie tennisa. Toruński Klub Lawn-Tennisowy zakończył swój sezon turniejem o mistrzostwo klubu. W grze pań mistrzostwo zdobyła po raz drugi p. Irena Orłowska, zaś w grze panów również po raz drugi mistrzem został p. Józef Stogowski.

Fuzja 2-ch klubów. Sportowe kluby toruńskie TKS 29 i istniejący od r. 1923 „Zuch“ zlały się w jeden klub p. n. „Toruński Klub Sportowy“ (TKS). Na wspólnem posiedzeniu obu klubów przyjęto statut i wybrano zarząd, który obecnie urzęduje w składzie następującym: prezes p. Mieczysław Jendryczka, wiceprezes — p. Franciszek Suchocki, sekretarz — p. Edward Spychalski, zast. sekr. — p. Jan Wiśniewski, skarbnik — p. Alfons Barcewicz, zast. skarbnika — p. Jan Tomczak, ławnicy — pp. Dubowski i Markuszewski, kronikarz — p. Brunon Vetter, kierownik sekcji — p. Jan Kowalski, sąd koleżeński — pp. Kowalski, Siadak i Bułatek, gospodarz — p. Polaszewski, zast. gospod. — p. Flehmke.

Kronika sportowa.

Piłka nożna.

Śląsk polski zwycięża Śląsk niemiecki 12:4. W Bytomiu na Śląsku Opolskim rozegrany został międzyokręgowy mecz bokserski pomiędzy Śląskiem Polskiem a Śląskiem Niemieckim, zakończony zdecydowanem zwycięstwem drużyny polskiej 12:4.

Legja zwycięża Lechję 1:0. Rozegrany we Lwowie mecz ligowy pomiędzy warszawską Legją a miejscową Lechją zakończył się spodziewanem zwycięstwem drużyny stołecznej 1:0 (1:0).

Garbarnia bije Cracovię 4:2. W Krakowie Garbarnia wygrała z Cracovią w zawodach o mistrzostwo Ligi 4:2 (3:0). Sędziował p. Gulicz ze Lwowa. Widzów 6.000.

ŁKS—Czarni 2.1. Zgodnie z przewidywaniami ŁKS pokonał w Łodzi lwowskich Czarnych 2:1 (1:0). Sędziował bardzo dobrze p. Lustgarten. Widzów 3.000.

Wisła—Warta 2:1. Zawody o mistrzostwo Ligi rozegrane w Poznaniu przyniosły niespodziankę w postaci zwycięstwa Wisły 2:1 (0:0). Sędziował p. Marczewski z Łodzi. Widzów okoł 6.000.

Lekka atletyka.

Ladoumegue pobił rekord Nurmiego. Na wielkich zawodach lekkoatletycznych słynny francuski rekordzista pobił rekord światowy Nurmiego na dystansie 1 mili angielskiej, osiągając czas 4:09,2 sek.

Rekord Nurmiego wynosił 4:10,4 sek.